Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

BONISOIR
B 1

2,25 $

36

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 3 **FASCICULE 36**

CUISINE MICRO-ONDES 33
Micro-ondes et robot culinaire **973**

RECETTE VEDETTE
Couronne aux fruits **978**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 33
Les pains européens 1 **980**

CONGÉLATION 30
Des pommes de terre de fantaisie **984**

FRUITS ET LÉGUMES 33
Les agrumes 1 **989**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
De beaux restes **996**

REPAS POUR MOI
Sandwich au pain doré **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIRez COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

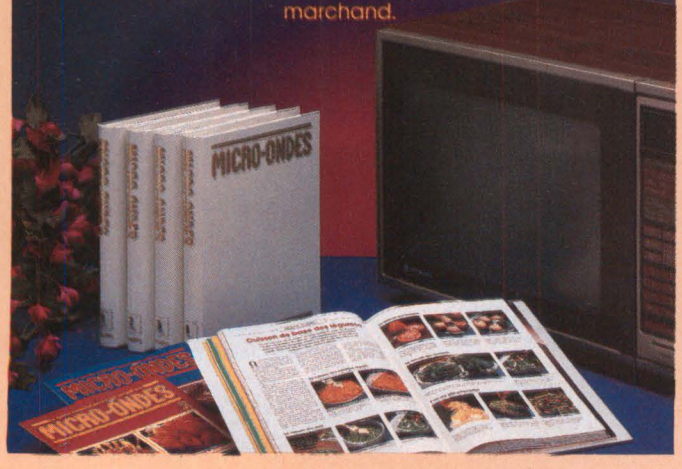
« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN SEPT 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » 1SSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Un repas congelé Un menu des plus appétissants, haut en couleurs et en saveurs, pour une élégante réception.

Des poireaux délicieusement cuits aux micro-ondes. Essayez-les en sauces, frits, en cocotte, pour des plats légers, ou faites-en une superbe vichyssoise.

Des gâteaux de Savoie que la magie des micros-ondes transforme en merveilleux desserts et délices.

Plus...

Des recettes pour une alimentation saine, des rouleaux de volaille et du riz à cuisson rapide.

Micro-ondes et robot culinaire

Réduisez au minimum les temps de préparation et de cuisson en mettant à profit le robot culinaire et le four aux micro-ondes — une union des plus efficaces.

Le robot culinaire allège grandement le travail en cuisine. De nombreuses opérations, hacher, trancher, abaisser ou fouetter, ne sont plus qu'une question de secondes. Et le robot, on doit l'avouer, est toujours égal à lui-même. Les corvées les plus élémentaires, la coupe des légumes par exemple, sont mieux réussies : on obtient des morceaux de grosseur identique qui cuiront plus uniformément aux micro-ondes.

En plus d'être précis et fiable, le robot a du muscle pour abaisser la pâte et du doigté pour la préparation de la pâtisserie fine. Il hache, tranche et déchiquette tout ce que vous lui « mettez sous la dent » : légumes, herbes fines, viande, poisson, fruits, noix et pain. Il râpe le fromage, les légumes, le chocolat et les fruits et peut en un rien de temps vous concocter des pâtes légères, des pâtes à pain, des pâtes à frire, des soupes, des boissons et des sauces à salade. Il réduit en purée fruits et légumes et broie de la glace sans effort.

Mais allez-y doucement avec certains aliments. Si on les laisse trop longtemps, les pâtes durcissent et les pommes de terre deviennent semblables à de la colle. Tout comme le four aux micro-ondes, le robot culinaire réduit également la corvée du nettoyage, la préparation s'effectuant surtout dans le récipient de l'appareil.

RAY DUNS

Pâté étagé

Règles d'or du robot culinaire

- Coupez toujours les aliments uniformément, assez petits pour qu'ils s'insèrent dans le tube d'alimentation.
- Râclez bien les parois du bol pour que tous les ingrédients soient soumis au même traitement.
- Vérifiez souvent la texture des crèmes, pommes de terre et pâtes et retirez-les dès qu'elles sont prêtes.
- Servez-vous du four micro-ondes pour amener les aliments réfrigérés, tels les oeufs et le beurre, à la température ambiante avant de les passer au robot.
- Suivez à la lettre les instructions du fabricant.
- Manipulez avec délicatesse les lames et accessoires métalliques.
- Évitez de surcharger ou de sous-alimenter l'appareil et n'ajoutez jamais trop de liquide, car cela peut endommager le moteur.
- N'utilisez jamais vos doigts pour pousser les aliments dans le tube d'alimentation. Utilisez l'accessoire conçu à cet effet.
- N'essayez pas de transformer en chapelure du pain frais — vous n'obtiendrez que des morceaux pâteux.
- Consultez les instructions du fabricant avant de mettre dans le four aux micro-ondes les récipients du robot culinaire.

Pâté étagé

20 min

Temps d'attente : aucun

Servez ce riche pâté en entrée, accompagné de biscottes.

1 canard de 3 lb/1,4 kg désossé, la peau enlevée
2 cuil. à café de fines herbes séchées
½ tasse/125 ml de vin rouge sec
sel et poivre
1 lb/450 g de flanc de porc
12 oz/350 g de poitrine de poulet
le jus de 1 orange
1 gousse d'ail écrasée
2 ou 3 olives noires dénoyautées, émincées
4 fines tranches d'orange
8 cuil. à soupe de persil haché
persil et tomate pour garnir

12 PERSONNES

Poulet en cocotte

1 Coupez le canard en petits morceaux. Installez la lame pour hacher et insérez le canard dans l'orifice d'alimentation, morceau par morceau, jusqu'à ce que la chair soit réduite en purée. Transvidez dans un bol et ajoutez les herbes, le vin et les assaisonnements.
2 Coupez le porc et le poulet en petits morceaux et passez-les au robot comme le canard. Transvidez dans un bol et ajoutez le jus d'orange, l'ail et les assaisonnements au goût. Couvrez les deux préparations, réfrigérez et laissez mariner jusqu'au lendemain.
3 Disposez les olives et les tranches d'orange dans le fond d'un moule en couronne de 10 tasses/2,5 l (8 ½ po/21 cm).
4 Versez la moitié de la purée de canard dans le moule, en prenant soin de ne pas déplacer la garniture. Lissez la surface et parsemez de la moitié du persil haché. Ajoutez la purée de porc et de poulet, parsemez du restant de persil et couvrez finalement de l'autre moitié de purée de canard.
5 Couvrez et faites cuire à MED.-MAX. de 20 à 25 min, ou jusqu'à ce que le jus soit clair si vous piquez le pâté.
6 Couvrez de papier ciré et pressez le pâté pour en réduire le volume. Laissez refroidir puis réfrigérez 2 h. Pour servir, enlevez le jus, retournez le pâté sur une assiette et garnissez.

Poulet en cocotte

30 min

Temps d'attente : aucun

2 courgettes
3 carottes
2 branches de céleri
1 oignon coupé en quartiers
1 cuil. à soupe d'huile végétale
4 poitrines de poulet (1 lb/450 g), la peau enlevée
2 cuil. à soupe de farine tout usage
2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet

BOULETTES DE PÂTE

1 tasse/100 g de farine à pâtisserie, tamisée
2 oz/50 g de graisse de boeuf ou de margarine
1 pincée de sel
2 cuil. à café de fines herbes séchées
3 ou 4 cuil. à soupe d'eau

4 PERSONNES

1 Installez le couperet et tranchez courgettes, carottes, céleri et oignon.
2 Mettez les légumes dans une cocotte et ajoutez l'huile. Couvrez et enfournez à MED.-MAX. 7 min jusqu'à tendreté. Remuez une fois.
3 Coupez le poulet à la main en petites bouchées et mettez-le dans la cocotte. Couvrez et faites cuire à MED.-MAX. 7 min en remuant une fois. Incorporez la farine. Ajoutez la sauce Worcestershire au bouillon de poulet et versez graduellement dans la cocotte. Couvrez et faites cuire à MAX. 10 min jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
4 Entre-temps, préparez les boulettes de pâte : installez la lame pour hacher et versez dans le récipient du robot, farine, corps gras, sel et fines herbes. Mélangez 3 ou 4 s. Ajoutez l'eau petit à petit et laissez travailler jusqu'à ce que le mélange forme une pâte légère autour de la lame.
5 Façonnez 8 boulettes et disposez-les dans la cocotte. Enfournez à découvert à MAX. de 6 à 9 min, jusqu'à ce que les boulettes soient fermes.

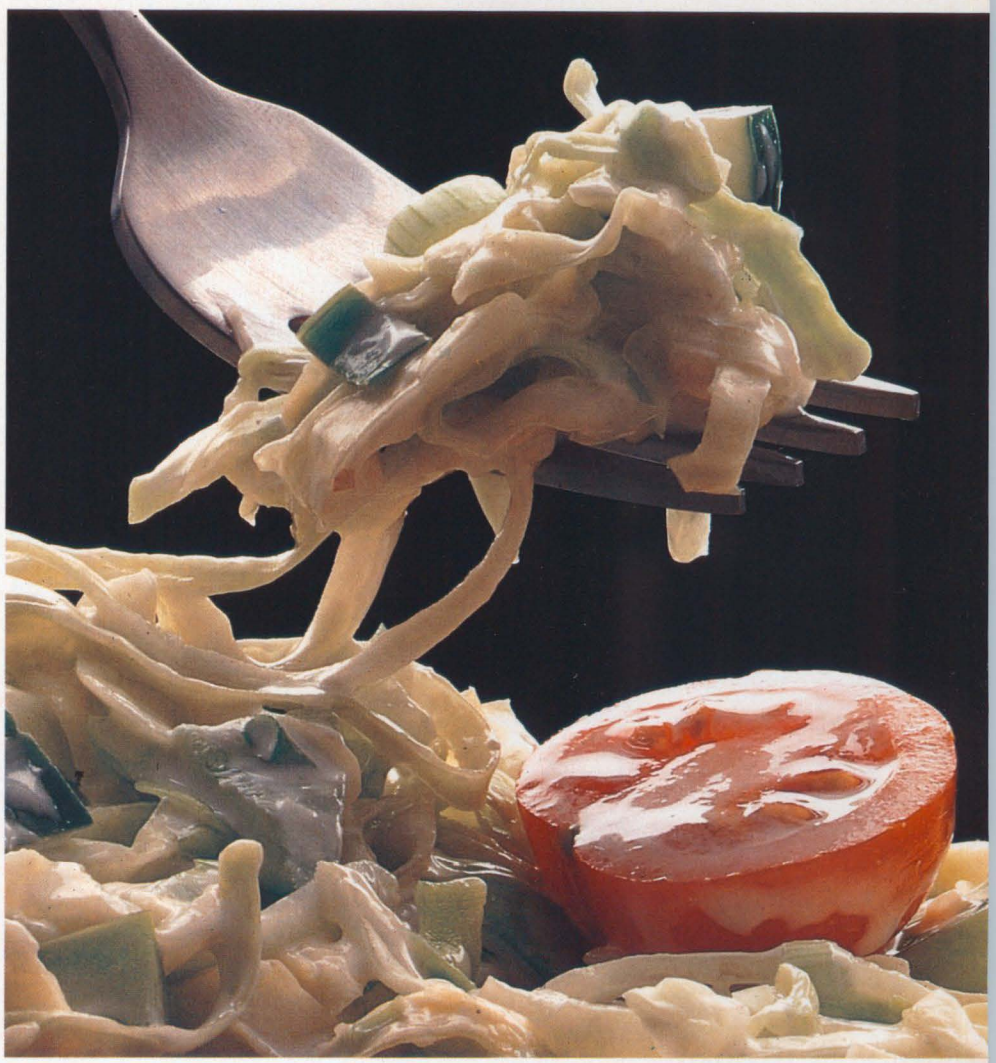
Salade de chou et de poivron

45 s

Temps d'attente : aucun

Une salade de légumes verts croquants nappés d'une sauce crémeuse.

1 lb/450 g de chou vert
1 petit poivron vert
½ petit concombre
2 branches de céleri
2 pommes à couteau vertes



Salade de chou et de poivron

1 cuil. à soupe de jus de citron
6 échalotes
6 cuil. à soupe de mayonnaise
1 ¼ tasse/300 ml de yogourt nature
sel et poivre
2 tomates coupées en deux, pour garnir

DE 6 À 8 PERSONNES

1 Préparez les légumes : parez le chou et jetez le coeur. Coupez en morceaux de la grosseur appropriée pour le robot. Coupez le poivron en deux sur la longueur; retirez les pépins et la membrane blanche. Coupez le concombre en quatre sur la longueur. Coupez les branches de céleri en deux. Tranchez les légumes à l'aide du robot et transvidez dans un grand bol.

2 Coupez les pommes en quatre et râpez-les à l'aide du robot. Mouillez immédiatement du jus de citron et remuez bien. Hachez les échalotes à la main et ajoutez-les avec les pommes aux autres légumes.

3 Mettez la mayonnaise, le yogourt et les assaisonnements dans un bol. Couvrez et enfournez à MED.-MAX. 45 s. Versez sur les légumes et remuez pour bien enrober. Couvrez et réfrigérez 1 ou 2 h. Garnissez de tomates et servez.

Conseils minceur

Utilisez de la mayonnaise et du yogourt faibles en calories. Une portion de salade ne contient alors que 120 cal/505 kJ.

Crème d'asperges

DAVE KING

Crème d'asperges

24 min

Temps d'attente : aucun

Cette soupe crémeuse marie avec bonheur les délicates saveurs des asperges et du poulet.

2 branches de céleri
1 oignon
2 cuil. à soupe de beurre
1 lb/450 g de pointes d'asperges
4 cuil. à soupe d'eau
1 boîte de 10 ¾ oz/275 g de crème de poulet
1 ¼ tasse/300 ml de crème à 15%
⅝ de tasse/150 ml de lait
½ cuil. à café de cari (facultatif)

DE 4 À 6 PERSONNES

Préparation de la crème d'asperges

Coupez *le céleri en morceaux de 2 po/5 cm et l'oignon en quartiers. Hachez-les à l'aide du robot. Ajoutez le beurre et faites cuire à MAX. de 5 à 7 min en remuant 1 fois. Coupez les asperges en trois et hachez-les finement.*

Ajoutez *les asperges et l'eau aux légumes et enfournez à MAX. de 8 à 12 min; remuez 1 fois. Hachez les légumes à l'aide du robot jusqu'à ce qu'ils soient en purée.*

Mêlez *le reste des ingrédients dans un bol et ajoutez la purée. Remuez bien. Faites cuire à découvert à MED., de 11 à 16 min; remuez à toutes les 3 min.*

Salade piquante à la crème sure

45 s

Temps d'attente : aucun

La vinaigrette piquante qui accompagne cette salade lui donne toute son originalité.

1 grosse pomme de laitue
1 oignon
8 oz/225 g de cheddar
6 radis
12 olives noires, dénoyautées et tranchées

VINAIGRETTE
6 gouttes de sauce piquante
1 bonne pincée de cumin moulu (facultatif)
1 ¼ tasse/300 ml de crème sure

DE 10 à 12 PERSONNES

1 Coupez la laitue en morceaux de la grosseur appropriée pour le robot culinaire. Installez le couperet et tranchez. Transvidez dans un autre bol et réservez. Installez la lame pour hacher. Coupez l'oignon en quartiers et hachez finement. Transvidez. Installez la râpe, coupez le fromage en morceaux et râpez-le. Transvidez et réservez.
2 Tranchez les radis à la main, puis mettez la laitue et l'oignon sur une assiette de service. Parsemez du fromage râpé, des radis et des olives en tranches.
3 Amalgamez la sauce piquante et le cumin à la crème sure et faites chauffer 45 s à MED.-MAX. Remuez et servez dans une saucière.

Tarte aux noix

13 min

Temps d'attente : 10 min

Cette tarte aux noix, préparée avec une pâte au beurre, est délicieuse servie chaude ou froide avec de la crème fouettée.

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage, tamisée
1 pincée de sel
4 oz/100 g de beurre coupé en dés
2 ou 3 cuil. à café d'eau froide

Tarte aux noix

GARNITURE
1 ¼ tasse/300 ml de sirop de maïs
⅜ de tasse/75 g de cassonade
2 cuil. à soupe de farine tout usage
2 oeufs
2 cuil. à soupe de beurre
quelques gouttes d'essence de vanille
6 oz/175 g de noix de Grenoble en morceaux ou de pacanes grossièrement hachées

6 PERSONNES

1 À l'aide de la lame pour hacher, mélangez la farine, le sel et le beurre de 5 à 10 s, jusqu'à l'obtention d'une fine chapelure. Ajoutez peu à peu l'eau et mélangez jusqu'à ce que la pâte forme une boule autour de la lame.
2 Pétrissez délicatement sur un plan de travail fariné jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, enveloppez d'une pellicule plastique et réfrigérez 30 min.
3 Abaissez la pâte et foncez un moule à quiche de 9 po/23 cm. Cannelez les bords et piquez le fond et les côtés à l'aide d'une fourchette. Couvrez le fond d'une double épaisseur de papier absorbant.
4 Faites cuire 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce que la pâte soit sèche à la surface, en tournant le plat du quart à toutes les min. Réservez.
5 Faites chauffer le sirop et la cassonade dans un petit bol, 2 min à MAX. Laissez refroidir légèrement.
6 À l'aide de la lame pour hacher, travaillez la farine et les oeufs de 6 à 8 s. Versez peu à peu le mélange sirupeux dans l'orifice jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé à la farine. Ajoutez le beurre et la vanille et mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien lisse.
7 Parsemez le fond de la tarte de la moitié des noix, versez la garniture et parsemez du reste des noix. Faites cuire à découvert de 7 à 9 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que le centre soit presque cuit, en retournant le plat du quart à toutes les 2 min. Si vous servez la tarte chaude, laissez-la reposer 10 min avant de servir.

Couronne aux fruits

C'est un gâteau aux fruits, prêt en moins de 10 min, dont la cuisson aux micro-ondes se révèle un jeu d'enfant. Lorsqu'il sera glacé et décoré de fruits, il se transformera en petite merveille !

La pâte de ce joli gâteau, composé d'un heureux mélange de fruits glacés et de fruits secs, est moelleuse à souhait. Choisissez un mélange coloré de fruits : des ananas, du gingembre confit, des cerises glacées et de l'angélique, et des fruits secs comme des raisins de Smyrne, diverses écorces de fruits, des dates et des abricots. On peut varier les fruits au goût, pourvu que le poids total des fruits de la recette soit respecté. Pour obtenir une saveur plus parfumée et garder la pâte bien humide, ajoutez 2 cuil. à soupe de mince-meat. Le gâteau glacé et décoré se conserve aisément 2 semaines au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Couronne aux fruits

Couronne aux fruits

8½ min

Temps d'attente : 20 min

6 oz/175 g de fruits glacés mélangés, hachés, rincés à l'eau bouillante, égouttés et asséchés
7 oz/200 g de fruits secs mélangés, hachés si nécessaire
2 cuil. à soupe de cognac
2 cuil. à soupe de xérès
5 oz/150 g de margarine ou de beurre ramolli
⅓ de tasse/65 g de cassonade dorée
⅓ de tasse/65 g de sucre super fin (sucre semoule)
⅞ tasse/90 g de farine à pâtisserie, tamisée
3 oeufs battus
2 oz/50 g de noix mélangées hachées
2 cuil. à soupe de mince-meat
2 cuil. à soupe de jus de citron

12 PERSONNES

Micro-trucs

Il est important de tourner le moule fréquemment durant la cuisson (voir étape 4) afin d'assurer une cuisson uniforme.

Glace à la crème sure

½ tasse/100 g de sucre glace
2 cuil. à soupe de crème sure

Tamisez le sucre glace dans un bol, ajoutez la crème sure et remuez à la fourchette pour obtenir une glace bien lisse.

Conseils du chef

Pour une décoration plus élaborée, coupez 5 cerises glacées (de différentes couleurs) en quatre. Disposez-les sur la glace avant qu'elle ne prenne et laissez prendre avant de servir. On peut aussi enrober de 8 à 10 cerises glacées rouges et vertes de sucre super fin (sucre semoule) avant d'en décorer le gâteau.

Préparation de la couronne aux fruits

Mettez *les fruits glacés et secs dans un bol. Ajoutez le cognac et le xérès. Couvrez d'une pellicule plastique et laissez macérer 3 h, en remuant 2 fois.*

Mettez *le beurre ramolli dans un bol, ajoutez le sucre et la cassonade et remuez. Ajoutez la farine, les oeufs, les fruits, les noix, le mince-meat et le jus de citron.*

Remuez *bien à l'aide d'une cuiller en bois, sans battre. Graissez un moule en couronne de 6 ¼ tasses/1,5 l, versez-y le mélange et lissez le dessus.*

Faites cuire *de 8 ½ à 9 ½ min à MAX., en tournant le moule de moitié après 2 min, puis après chaque min, jusqu'à ce que la surface soit sèche et que le gâteau se détache des parois.*

Laissez *le gâteau reposer 20 min, puis démoulez-le sur un papier absorbant placé sur une grille. Laissez refroidir complètement. Couvrez lâchement d'une pellicule plastique.*

Préparez *la glace à la crème sure (voir à gauche). Nappez le dessus du gâteau, en laissant la glace couler sur les côtés. Décorez de cerises (voir Conseils du chef, à gauche).*

Les pains européens 1

Les micro-ondes se prêtent à merveille à la préparation du pain. Votre pâte lèvera deux fois plus vite, vous laissant le loisir d'explorer toute une gamme de recettes de pains à l'européenne.

La plupart des gens sont peu enclins à préparer leur propre pain, surtout à cause du temps que cela exige. Cela est encore plus vrai lorsqu'il s'agit de pains plus inhabituels, comme ceux que nous verrons dans cette chronique. Mais, avec les micro-ondes, l'effort et le temps requis sont considérablement réduits.

Dans certains cas, comme pour les bagels par exemple, il est préférable de faire cuire la pâte selon la méthode usuelle de cuisson. Le four à micro-ondes est surtout avantageux pour faire lever la pâte. Ainsi, méthode plutôt inusitée, on fait lever la pâte des bagels dans un bol d'eau légèrement sucrée; cette étape se fait sans problème à l'aide des micro-ondes et donne aux bagels cette croûte légèrement sucrée qui les caractérise.

Un soin particulier doit être apporté à la pâte que l'on fait lever. Une chaleur trop intense annulera l'effet de la levure. Il faut donc procéder par petites étapes et laisser reposer 15 min entre chaque étape pour que la pâte puisse lever et refroidir.

Comme vous le savez probablement, les pains cuits aux micro-ondes ne brunissent pas. Par contre, on peut leur donner une belle teinte en utilisant de la farine de blé entier ou d'autres farines foncées, ou encore en badigeonnant la pâte de sirop ou d'oeuf.

Petits pains de seigle et Pain de seigle à la suédoise

Les pains cuits aux micro-ondes s'assèchent plus vite que les pains cuits selon la méthode habituelle. Une fois le pain refroidi, enveloppez-le d'une pellicule plastique ou mettez-le dans un sac de polythène bien hermétique. Vous pourrez ainsi le conserver 1 ou 2 jours. Pour le réchauffer, consultez le tableau ci-dessous.

Conseils du chef

Il existe aujourd'hui une nouvelle sorte de levure séchée qui, contrairement à la levure séchée usuelle, est mélangée directement aux ingrédients secs et ne requiert pas de liquide. Si vous l'employez, suivez les instructions du fabricant puis faites lever la pâte selon la recette.

Pâte à pain riche

13½ min

Temps d'attente : aucun

Cette pâte de base peut servir à la préparation de pains nature ou de petits pains. Pour des pains vraiment différents, ajoutez des fruits séchés ou des épices à la pâte.

3 cuil. à café de levure séchée
3 cuil. à soupe d'eau tiède
7 cuil. à café de sucre super fin
½ tasse/125 ml de lait
2 oz/50 g de saindoux ou de margarine
1 oeuf battu
1 cuil. à café de sel
2 ⅝ tasses/350 g de farine tout usage

1 PAIN

1 Versez la levure dans l'eau et ajoutez 1 cuil. à café de sucre.
2 Mettez le lait et le saindoux dans un grand bol et enfournez à MAX. 1 ½ ou 2 min, ou jusqu'à ce que le saindoux ait fondu; remuez après 1 min. Laissez refroidir légèrement. Incorporez la levure et laissez reposer 15 min jusqu'à ce que le mélange mousse.
3 Incorporez le restant de sucre de même que l'oeuf et le sel. Ajoutez graduellement la farine et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte légère. Pétrissez-la sur une surface bien farinée jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique.
4 Mettez la pâte dans un bol légèrement graissé. Couvrez de papier ciré ou d'une pellicule plastique percée. Enfournez 4 min à la plus faible température (10 %) et laissez reposer 15 min. Procédez ainsi jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
5 Donnez un coup de poing dans la pâte et utilisez en suivant les recettes.

Petits pains de seigle

48 min

Temps d'attente : 10 min

La pâte de ces petits pains de tradition suédoise peut servir à la cuisson d'un pain entier, ce qui est préférable si vous désirez l'utiliser pour des canapés.

1 recette de Pain de seigle à la suédoise (p. 982)
3 cuil. à soupe de chapelure de blé entier
½ cuil. à café d'origan séché
½ cuil. à café de basilic séché
½ cuil. à café de marjolaine séchée
2 oz/50 g de beurre fondu

24 PETITS PAINS

1 Donnez un corps de poing dans la pâte et abaissez-la sur une surface légèrement farinée. Divisez en 24 parts et façonnez en petites boules. Dans une assiette, mélangez la chapelure et les herbes.
2 Graissez légèrement deux assiettes à tarte peu profondes de 10 po/25 cm. Badigeonnez les pains du corps gras fondu et roulez-les dans la chapelure. Disposez 12 pains dans chaque assiette, 9 en bordure et 3 au centre; couvrez lâchement de papier ciré. Pour faire lever la pâte, enfournez une assiette à la fois et procédez comme pour la pâte à pain riche (voir recette à gauche) ou laissez la pâte lever dans un endroit chaud pendant 1 h ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
3 Découvrez et faites cuire, une assiette à la fois, à MED., de 6 à 8 min, ou jusqu'à ce que les pains reprennent leur forme si vous les pressez légèrement. Tournez l'assiette du quart à toutes les 1 ½ ou 2 min. Laissez reposer 10 min, puis laissez refroidir sur une grille. Procédez de la même façon pour la deuxième assiette.

Réchauffage des pains européens*

TYPE DE PAIN	QUANTITÉ	TEMPS REQUIS À MAX.
Bagels, petits pains de seigle	1	15 s
	2	30 s
Pain de seigle à la suédoise	1 tranche	10 s
	2 tranches	20 s

*Mettez les petits pains ou les tranches entre deux feuilles de papier absorbant.

Pain de seigle à la suédoise

32½ min

Temps d'attente : 10 min

Coupez ce pain légèrement sucré et à la texture moelleuse en tranches épaisses et tartinez-le généreusement de beurre.

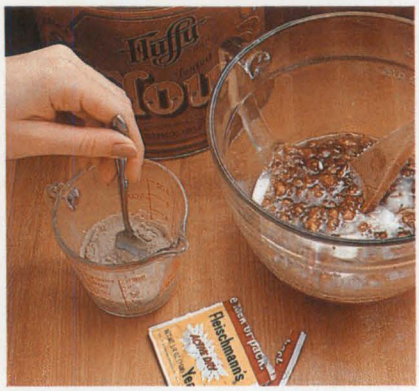
1 tasse/100 g de farine de seigle
½ tasse/125 ml de sirop de maïs
2 oz/50 g de saindoux ou de margarine fondue
1 cuil. à café de sel
3 cuil. à café de levure séchée
1 tasse/250 ml d'eau tiède
1 cuil. à café de sucre super fin
⅜ de tasse/75 g de raisins secs
2 ⅝ tasses/350 g de farine tout usage
germe de blé ou semoule de maïs
lait pour badigeonner

1 PAIN

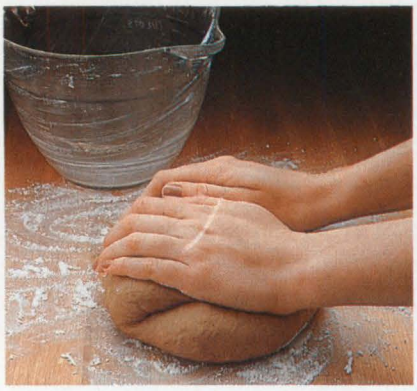
Micro-trucs

Pour faire lever la pâte à pain aux micro-ondes, farinez légèrement la surface de la pâte avant de la couvrir de papier ciré ou d'une pellicule plastique. Cela l'empêchera de coller au papier et de se plisser en levant. Ajoutez de la farine avant de remettre la pâte au four si nécessaire.

Préparation du pain de seigle à la suédoise



Mélangez *farine de seigle, sirop, saindoux et sel. Couvrez l'eau tiède de levure. Incorporez le sucre et laissez reposer 15 min dans un endroit tiède ou jusqu'à ce que le mélange mousse. Incorporez la levure et les raisins à la farine de seigle. Ajoutez graduellement la farine tout usage et travaillez jusqu'à l'obtention d'une pâte très ferme.*



Pétrissez *la pâte sur une surface légèrement farinée pendant environ 8 min ou jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Mettez dans un bol graissé et faites lever aux micro-ondes (p. 981, recette de la pâte à pain) ou laissez reposer dans un endroit tiède de 1 à 2 h. Donnez un coup de poing dans la pâte et façonnez-la en une grosse boule. Couvrez et laissez reposer 10 min.*

Parsemez *une assiette de 9 po/23 cm bien graissée de germe de blé ou de semoule de maïs. Façonnez la pâte en un gros saucisson de 15 po/38 cm de long et badigeonnez de lait. Enrobez la pâte de germe de blé ou de semoule de maïs et façonnez en couronne. Disposez dans l'assiette et pressez fermement ensemble les extrémités.*

Mettez *un verre graissé, ouverture vers le haut, au centre de la couronne. Couvrez et faites lever la pâte aux micro-ondes (p. 981) ou dans un endroit tiède de 1 à 2 h. La pâte est prête à cuire lorsqu'elle a doublé de volume. Attendez un peu plus longtemps si nécessaire.*

Découvrez *le pain et enfournez 6 min à MED., en tournant l'assiette du quart aux 3 min. Augmentez à MAX. et faites cuire de 2 ½ à 6 min, en tournant l'assiette du quart à toutes les 2 min. Vérifiez la cuisson après le temps minimum (voir ci-contre); faites cuire un peu plus longtemps si nécessaire.*

Vérifiez *la cuisson en pressant légèrement le pain en divers endroits. Si le pain est cuit, il reprendra sa forme. Retirez-le du four et laissez reposer 10 min. Démoulez délicatement et laissez refroidir sur une grille. Conservez dans un contenant hermétique jusqu'à 2 jours.*

Bagels

24½ min

Méthode usuelle de cuisson : 30 min

Temps d'attente : aucun

Les bagels nous viennent de la tradition judéo-américaine. La croûte légèrement sucrée se marie très bien avec la garniture de saumon fumé et de fromage à la crème.

1 recette de Pâte à pain riche (voir p. 981)
1 cuil. à soupe de semoule de maïs
5 tasses/1,25 l d'eau chaude
1 cuil. à soupe de sucre
1 blanc d'oeuf
1 cuil. à soupe d'eau froide
2 cuil. à café de graines de sésame

8 BAGELS

Préparation des bagels

Graissez *une plaque de cuisson et saupoudrez-la de semoule de maïs; réservez. Divisez la pâte en 8 parts et façonnez en boules. Laissez reposer 15 min.*

Faites *un trou au centre de chaque boule à l'aide de l'index. Agrandissez le trou en passant votre doigt tout autour.*

Versez *l'eau chaude et le sucre dans un bol de 15 tasses/3,75 l. Mêlez bien, couvrez et enfournez à MAX. de 8 à 10 min, jusqu'à ébullition.*

Mettez *les bagels dans l'eau et faites cuire 2 min à MAX. Tournez l'assiette du quart après 1 min. Agrandissez le trou de nouveau à l'aide d'une cuiller en bois.*

Retournez *les bagels et enfournez 1 ou 2 min à MAX. jusqu'à ce qu'ils soient fermes au toucher. Faites chauffer le four à 400°F/200°C/6 au gaz. Égouttez les bagels.*

Badigeonnez *de blanc d'oeuf et d'eau froide. Parsemez de graines de sésame. Faites cuire 10 min; réduisez la température à 325°F/170°C/3 au gaz et faites cuire encore 10 min.*

Des pommes de terre de fantaisie

Un bon plat de pommes de terre ne requiert pas nécessairement des heures de travail. En les préparant d'avance et en les congelant, vous pourrez offrir à vos convives de véritables petits délices.

Les plats de pommes de terre se prêtent très bien à la congélation. Ils exigent parfois un peu de temps et d'effort au moment de la préparation, mais si vous vous y prenez d'avance et que vous les congelez, vous n'aurez qu'à les glisser aux micro-ondes quelques minutes avant de servir.

Préparation

Toutes les recettes de cette chronique sont faites avec des pommes de terre en purée. Aussi, choisissez des pommes de terre farineuses qui se prêtent bien à cette opération. Pour qu'elles cuisent uniformément aux micro-ondes, les pommes de terre doivent être de la même grosseur ou coupées en morceaux de grosseur uniforme. La quantité de lait qu'il faut ajouter pour que la purée soit crémeuse dépend de la variété de pommes de terre utilisées : il est donc préférable d'ajouter un minimum de liquide au début. Servez-vous d'un presse-purée pour éliminer les grumeaux ou d'un batteur électrique pour obtenir une purée très lisse.

Congélation

Placez les aliments à congeler sur une plaque et mettez au congélateur de 3 à 4 h jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Enveloppez dans des sacs de polythène ou déposez dans des contenants rigides. N'oubliez pas que les plats très assaisonnés ne peuvent se congeler bien longtemps.

Décongélation

Pour servir, faites chauffer les plats directement du congélateur. Un plat à brunir pré-chauffé favorise la coloration des croquettes, mais si vous n'en avez pas, utilisez une simple assiette. Prenez soin de ne pas trop faire chauffer les croquettes, car, la vapeur interne pourrait faire fendiller ou éclater la panure.

Croquettes de pommes de terre

22 min

Temps d'attente : aucun

Décongélation et réchauffage : 14 min

4 lb/2 kg de pommes de terre coupées en morceaux égaux
⅝ de tasse/150 ml d'eau chaude
2 cuil. à soupe de beurre
2 oeufs battus
sel et poivre

3 FOURNÉES

1 Mettez les pommes de terre dans l'eau chaude, couvrez et faites cuire de 22 à 25 min à MAX. jusqu'à tendreté; remuez 2 fois. Égouttez bien.
2 Ajoutez le beurre et réduisez en purée. Incorporez les oeufs, le sel et le poivre. Divisez en trois parts et utilisez cette préparation en suivant les indications données dans les recettes.
3 Pour congeler les croquettes, disposez-les sur une plaque recouverte de papier à congeler. Placez au congélateur de 4 à 5 h. Déposez dans trois contenants, étiquetez et congelez.

Pour servir

Sortez les croquettes du contenant et badigeonnez-les d'huile. Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX. ou selon les instructions du fabricant. Disposez-y les croquettes congelées en bordure et tournez-les pour qu'elles brunissent. Faites chauffer à MAX. de 9 à 11 min; déplacez à 3 reprises.

DAVE KING

De gauche à droite : Croquettes au cari, Croquettes au fromage, Croquettes dorées et Croquettes aux herbes

Croquettes dorées

22 min

Temps d'attente : aucun

Décongélation et réchauffage : 14 min

Une fois la préparation de base pour croquettes cuite et divisée en trois parts, utilisez celles-ci pour préparer une recette de Croquettes dorées, de Croquettes au fromage, de Croquettes aux herbes ou au cari. Congelez, décongelez et faites chauffer les croquettes selon les instructions données dans la recette de Croquettes de pommes de terre.

farine tout usage, tamisée
1 contenant de Croquettes de pommes de terre (voir recette page précédente)
1 oeuf battu
quelques gouttes d'huile
8 cuil. à soupe de chapelure de blé entier (voir Micro-trucs)
environ 6 cuil. à soupe d'huile pour frire

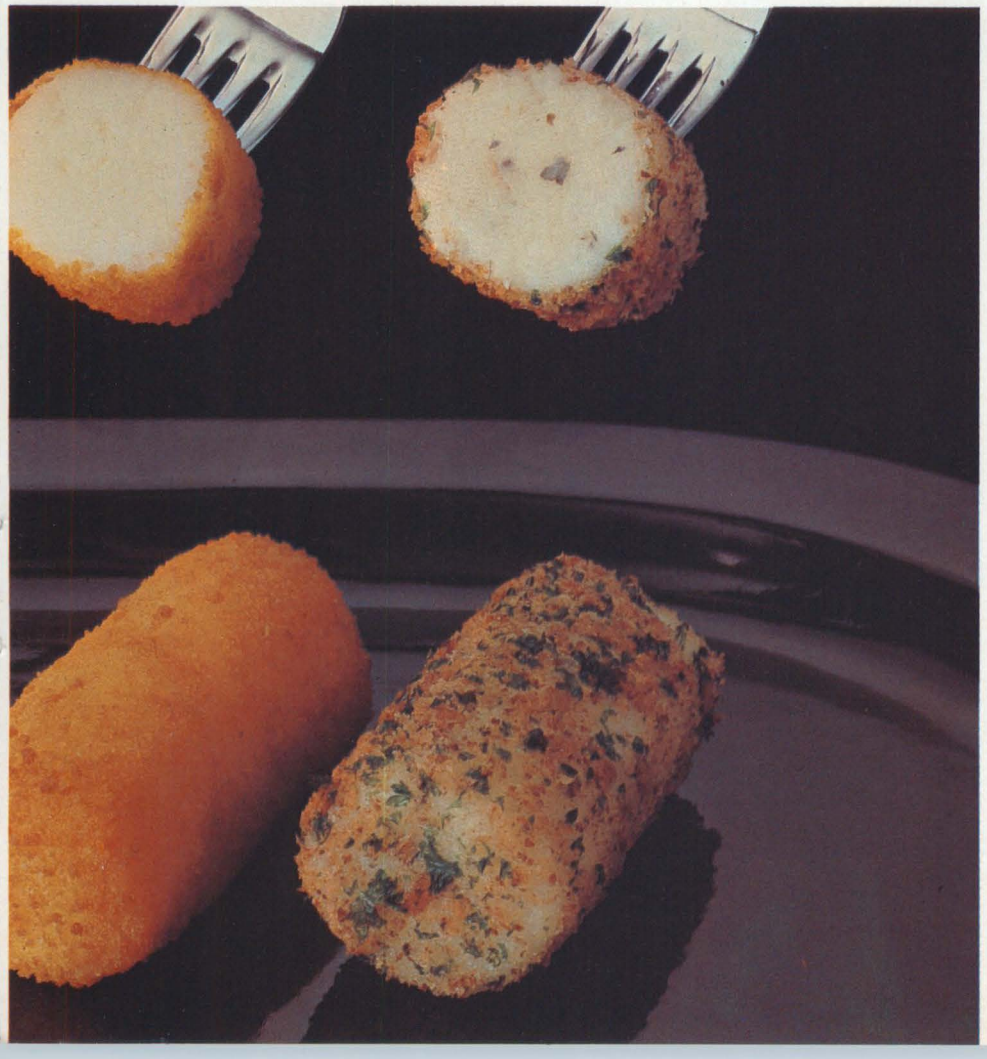
8 CROQUETTES

1 Sur une surface farinée, façonnez une part de la préparation pour croquettes en 8 rouleaux d'environ 3 po/7,5 cm de long et 1 po/2,5 cm de diamètre.
2 Battez l'oeuf avec l'huile et badigeonnez-en les croquettes. Roulez-les dans la chapelure; secouez pour ôter l'excédent.
3 Congelez selon les instructions de la recette précédente, 2 mois.
4 Pour servir, faites décongeler et chauffer selon la recette précédente.

Conseils du chef

Lorsque vous façonnez et enrobez les croquettes, disposez les plats sur votre plan de travail dans l'ordre suivant : l'oeuf dans un plat peu profond, la chapelure sur du papier absorbant et la plaque pour congeler. Vous n'aurez plus qu'à rouler les croquettes dans les plats.

Si vous servez les croquettes fraîches, réfrigérez-les bien (ou mettez-les au congélateur si vous êtes très pressé) avant de les glisser au four. Elles garderont ainsi leur forme.



Micro-trucs

Pour préparer la chapelure, prenez 2 oz/50 g de pain de blé entier, émiettez-le ou passez-le au robot culinaire (avec la croûte), et étendez sur du papier absorbant. Enfournez à MAX. de 5 à 7 min jusqu'à ce qu'il soit sec; remuez 2 ou 3 fois. Laissez refroidir, puis mettez dans un contenant hermétique. Utilisez avant 6 semaines.

Croquettes au fromage

22 min

Temps d'attente : aucun

Décongélation et réchauffage : 14 min

2 oz/50 g de cheddar râpé
½ poivron rouge épépiné et haché
¾ de cuil. à café de moutarde sèche
1 contenant de Croquettes de pommes de terre (voir p. 984)

PANURE
1 cuil. à soupe de parmesan
8 cuil. à soupe de chapelure de blé entier (voir Micro-trucs)
farine tout usage, tamisée
1 oeuf battu
quelques gouttes d'huile

DE 8 À 10 CROQUETTES

1 Incorporez à la préparation de base le fromage, le poivron et la moutarde. Façonnez de 8 à 10 croquettes.
2 Mêlez le parmesan à la chapelure et enrobez les croquettes comme dans la recette de Croquettes dorées.
3 Faites congeler 4 semaines au plus, en suivant les indications données dans la recette de Croquettes de pommes de terre.
4 Faites aussi décongeler et chauffer selon les indications données dans cette recette.

Croquettes aux herbes

22 min

Temps d'attente : aucun

Décongélation et réchauffage : 14 min

2 cuil. à café de fines herbes séchées
2 cuil. à café d'oignon râpé
1 contenant de Croquettes de pommes de terre (p. 984)

PANURE

3 cuil. à soupe de persil haché
8 cuil. à soupe de chapelure de blé entier
farine tout usage tamisée
1 oeuf battu
quelques gouttes d'huile

8 CROQUETTES

1 Incorporez les fines herbes et l'oignon à la préparation de base. Façonnez 8 croquettes.
2 Mélangez le persil et la chapelure et enrobez les croquettes en suivant les indications données dans la recette de Croquettes dorées (p. 985).
3 Faites congeler 4 semaines au plus, selon les indications données dans la recette de Croquettes de pommes de terre.
4 Faites décongeler et réchauffer en suivant les instructions données dans cette recette.

Gnocchi aux pommes de terre

38 min

Temps d'attente : aucun

Servez les gnocchi en entrée ou comme plat principal léger. Faites congeler les gnocchi et apprêtez-les en suivant les recettes données ci-après. Une fournée peut servir 4 personnes.

3 lb/1,5 kg de pommes de terre de même grosseur
⅝ de tasse/150 ml d'eau bouillante
2 cuil. à soupe de beurre
4 oz/100 g de parmesan râpé
1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie, tamisée
3 jaunes d'oeufs
sel et poivre
10 tasses/2,5 l d'eau bouillante

3 FOURNÉES

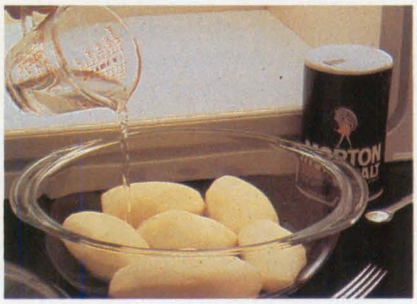
Conseils du chef

Travaillez les gnocchi sur une surface légèrement farinée. Utilisez un minimum de farine pour éviter d'alourdir les pâtes. Pour empêcher les gnocchi de devenir collants, changez l'eau de cuisson lorsqu'elle devient brouillée par la fécule et la farine.

Micro-trucs

Pour obtenir de meilleurs résultats, les pommes de terre bouillies devraient être sèches et légères avant d'être réduites en purée. Après les avoir égouttées, enfournez-les de nouveau et faites chauffer 2 ou 3 min à découvert, à MAX., jusqu'à ce qu'elles perdent leur excédent d'humidité.

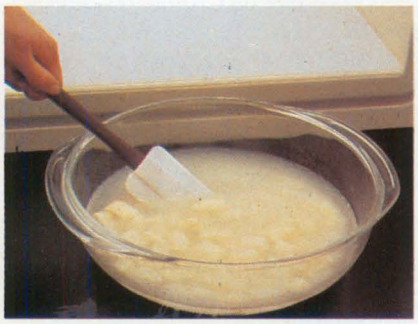
Cuisson et congélation des gnocchi aux pommes de terre



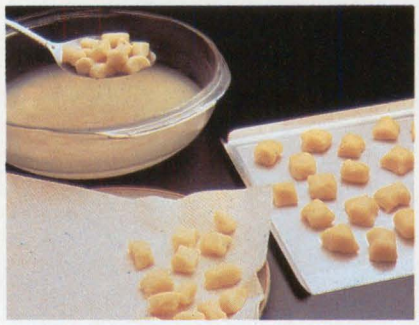
Mettez *les pommes de terre dans un bol et versez-y l'eau bouillante. Couvrez et faites cuire à MAX. de 18 à 25 min, jusqu'à tendreté; remuez 2 fois. Égouttez bien.*

Ajoutez *le corps gras et réduisez en purée. Incorporez fromage, farine, jaunes d'oeufs, sel et poivre. Divisez en 6 parts et façonnez-en une en un rouleau de ½ po/12 mm de diamètre.*

Coupez *le rouleau en morceaux de 1 po/2,5 cm. Procédez de la même façon avec les autres parts. Réservez les gnocchi en prenant soin de les espacer. Versez 5 tasses/1,25 l d'eau bouillante dans un bol.*



Faites cuire *le tiers des gnocchi dans l'eau, 6 ou 7 min à MAX. jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface; remuez délicatement à mi-temps.*



Égouttez *sur du papier absorbant. Couvrez le bol d'eau et enfournez 2 ou 3 min jusqu'à ébullition. Faites cuire le deuxième tiers des gnocchi. Changez l'eau pour la dernière fournée.*

Faites congeler *les gnocchi refroidis sur des plaques recouvertes de papier à congélation en les espaçant bien. Faites congeler ainsi de 3 à 4 h. Mettez dans trois contenants et utilisez avant un mois.*

Gnocchi à la sauce tomate

14 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

1 boîte de 15 oz/425 g de sauce tomate à l'italienne
1 gousse d'ail écrasée
¼ de cuil. à café de basilic séché
½ cuil. à café de sucre
1 contenant de gnocchi congelés
3 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 cuil. à café de persil haché

DE 4 À 6 PERSONNES

1 Mettez la sauce tomate, l'ail, le basilic et le sucre dans un bol. Couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MAX. en remuant 1 fois.
2 Ajoutez les gnocchi congelés, couvrez et faites cuire à MED. 9 ou 10 min en remuant 2 fois.
3 Parsemez de fromage râpé et de persil haché. Enfournez à MED. 3 ou 4 min. Laissez reposer 2 ou 3 min.

VARIANTE

Gnocchi aux noix : faites cuire, 2 ou 3 min à MAX., 2 cuil. à soupe de beurre, 2 oz/50 g de noix hachées et ¼ de cuil. à café de muscade. Ajoutez les gnocchi congelés. Enfournez 7 ou 8 min à MED. en remuant 1 fois. Parsemez de cheddar râpé et suivez la recette à l'étape 3.

Gnocchi au fromage

9¼ min

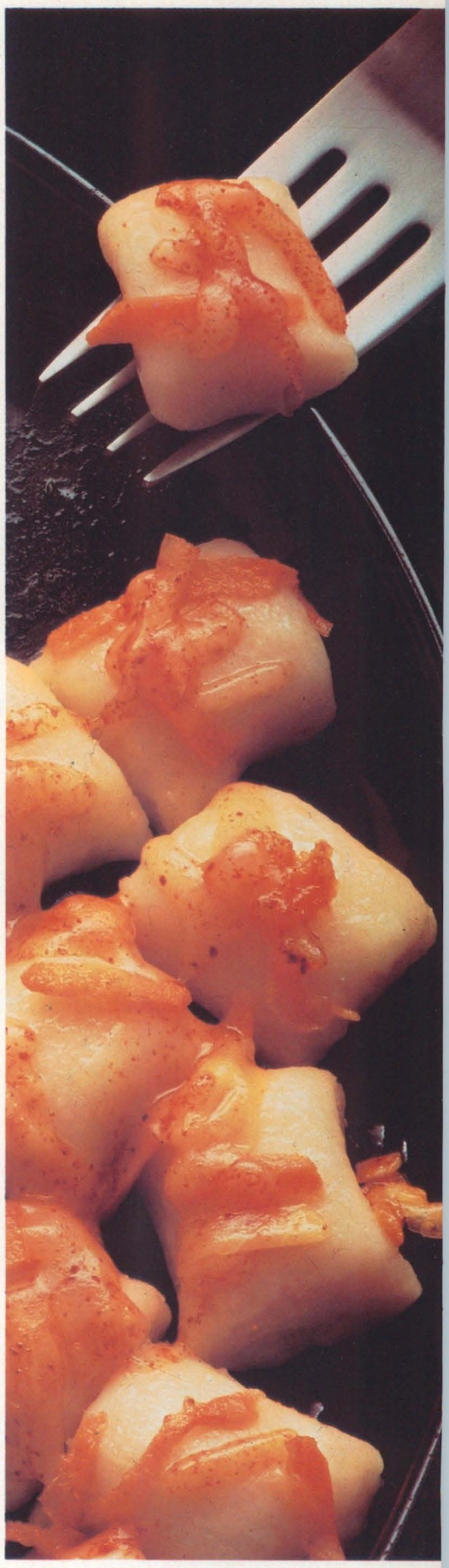
Temps d'attente : 2 ou 3 min

Faites dorer ces gnocchi sous le gril si désiré.

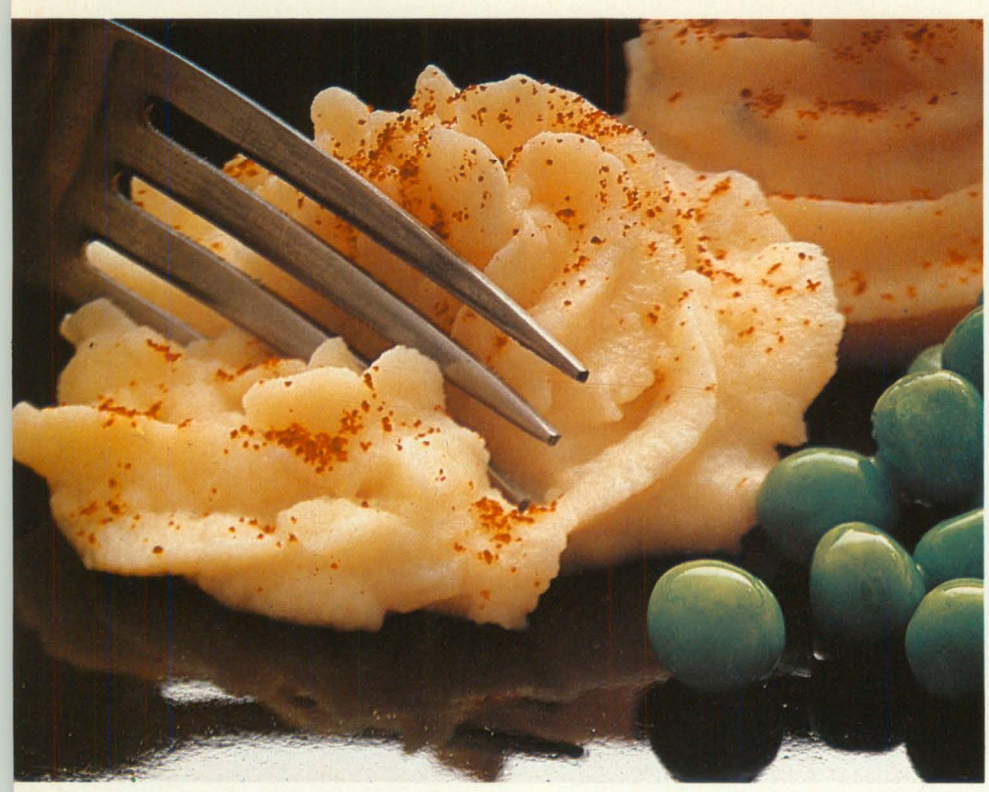
2 oz/50 g de mozzarella râpé
1 cuil. à soupe de cheddar râpé
¼ de cuil. à café de paprika
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 généreuse pincée de sel à l'oignon
1 contenant de gnocchi congelés
1 carotte grossièrement râpée

DE 4 À 6 PERSONNES

1 Mêlez bien les fromages et le paprika.
2 Mettez le corps gras et le sel à l'oignon dans une assiette de 9 po/23 cm. Enfournez à MAX. de 15 à 30 s. Ajoutez les gnocchi et la carotte. Couvrez et faites cuire à MED. 7 ou 8 min; remuez.
3 Parsemez les gnocchi du mélange de fromages. Faites cuire à MED. 2 ou 3 min jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laissez reposer 2 ou 3 min.



En haut : *Gnocchi à la sauce tomate*
À droite : *Gnocchi au fromage*



Pommes de terre en rosettes

11 min

Décongélation et réchauffage : 13 min

Temps d'attente après réchauffage : de 2 à 4 min

Bien que les rosettes ne se conservent pas longtemps au congélateur, elles sont idéales pour une réception.

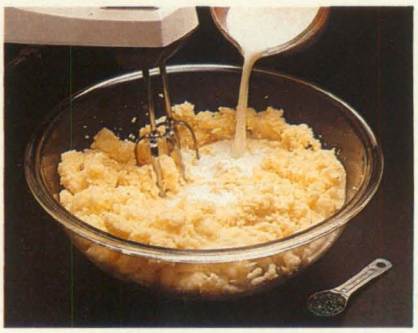
2 ½ lb/1,1 kg de pommes de terre, coupées en morceaux de ½ po/12 mm
⅜ de tasse/75 ml d'eau chaude
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
⅝ de tasse/150 ml de lait
2 cuil. à café de ciboulette hachée
paprika

DE 24 À 30 ROSETTES

Préparation des pommes de terre en rosettes

Mettez *les pommes de terre et l'eau dans un grand bol. Couvrez et faites cuire à MAX. de 11 à 15 min, jusqu'à tendreté. Remuez 2 fois.*

Égouttez, *ajoutez le corps gras et réduisez en purée. Ajoutez le fromage, le sel, le poivre et la crème sure.*



Ajoutez *graduellement, tout en fouettant, assez de lait pour obtenir un mélange léger. Ajoutez la ciboulette et mettez la purée dans un sac muni d'une douille en étoile.*

Façonnez *des rosettes de 2 à 2 ½ po/ 5 à 6 ½ cm de diamètre sur une plaque recouverte de papier ciré. Saupoudrez de paprika et faites congeler de 3 à 4 h.*

Mettez *dans des contenants ou des sacs, scellez bien et faites congeler au plus 1 semaine. Pour servir, enfournez 15 rosettes, 3 ½ min à MED.*

Couvrez *de papier absorbant; faites cuire de 3 à 5 min à MAX. Laissez reposer 1 ou 2 min. Déplacez et répétez si nécessaire.*

LES AGRUMES 1

Pour une explosion de saveur, rien ne surpasse les plats délicieusement piquants de pamplemousses, oranges, citrons et limes dont la cuisson aux micro-ondes fait ressortir toute la fraîcheur.

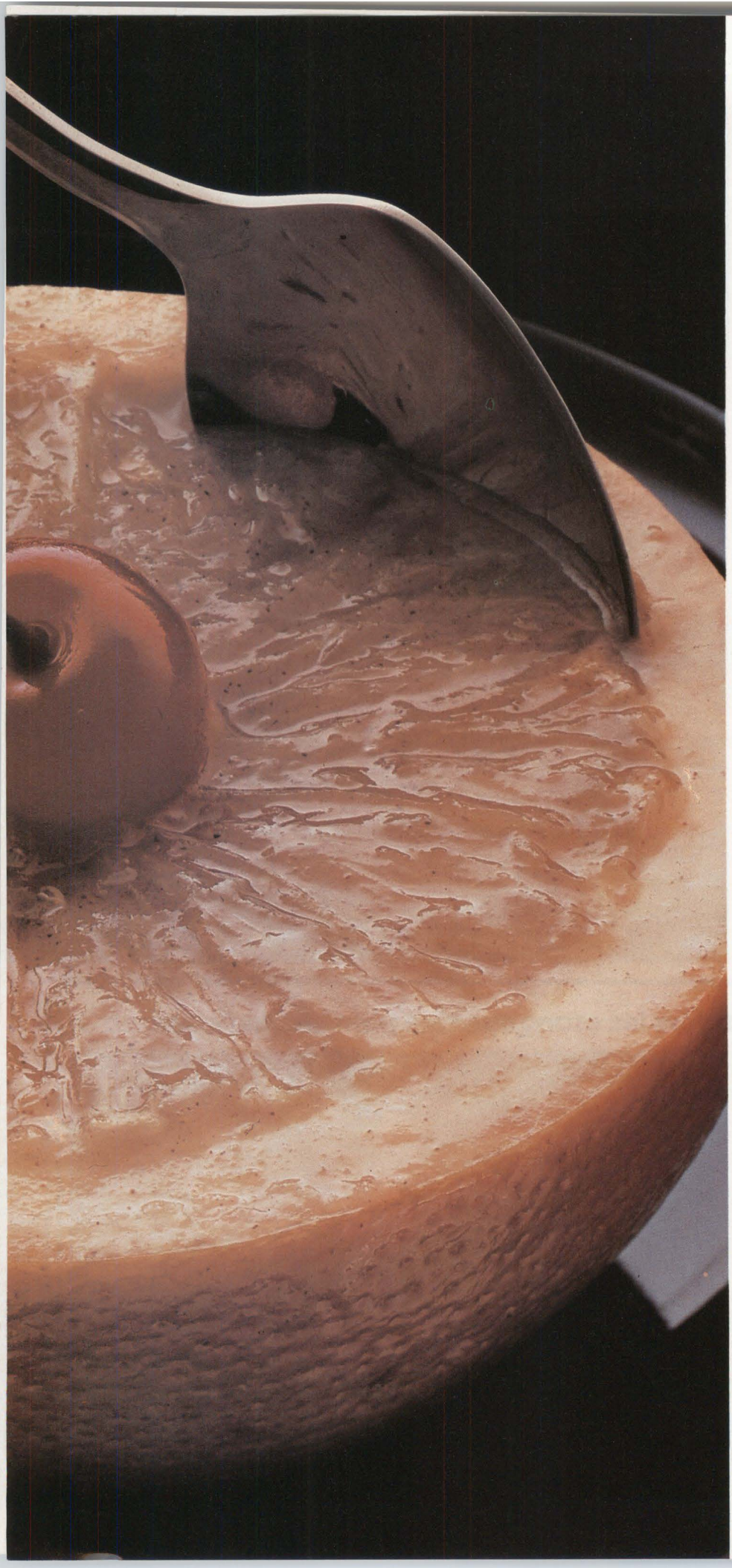
Les micro-ondes rehaussent la saveur piquante des agrumes, qui se prêtent autant aux préparations sucrées que salées. On peut les apprêter de nombreuses façons, le fruit entier (zeste, jus et pulpe) pouvant servir à la cuisson, à la décoration et à la garniture.

On peut se procurer des pamplemousses, des oranges, des citrons et des limes durant toute l'année.

Le pamplemousse est souvent coupé en deux, cuit et servi chaud (voir recette p. 992) en entrée ou à la fin du repas. Il est également très apprécié servi en salade ou accompagné de crevettes. Le pamplemousse rose est plus sucré que le pamplemousse blanc. **L'orange et le citron** ajoutent du piquant à de nombreux plats salés ou sucrés, des gâteaux aux plats de viande en passant par les sauces et le poisson. **La lime,** quant à elle, charme par son côté exotique, particulièrement dans la décoration.

Les agrumes se conservent une semaine à la température ambiante et de deux à trois semaines au réfrigérateur.

Gelée d'agrumes



Pamplemousses épicés

4¼ min

Temps d'attente : aucun

Servez ces pamplemousses chauds en entrée ou comme dessert rafraîchissant pour conclure un repas substantiel.

2 gros pamplemousses coupés en deux
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
¼ de tasse/50 g de cassonade
¼ de cuil. à café de cannelle moulue

4 PERSONNES

1 Retirez les pépins des fruits. Coupez autour des parois et des quartiers pour détacher la pulpe. Mettez chaque fruit dans un bol de service pouvant aller au four.
2 Faites fondre le corps gras dans un petit bol de 20 à 30 s à MAX. Incorporez la cassonade et la cannelle et répartissez sur les demi-pamplemousses.
3 Enfournez 4 ou 5 min à MAX. jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Déplacez le bol et tournez-le de moitié une fois.

VARIANTE
Pamplemousses garnis croustillants : mélangez ¼ de tasse/50 g de flocons de blé entier légèrement écrasés à la cassonade et à la cannelle.

Conseils minceur

Une portion ne contient que 80 cal/335 kJ si vous utilisez un corps gras pauvre en calories et seulement 4 cuil. à café de sucre.

Conseils du chef

Si vous n'avez pas de petits bols de service pouvant aller aux micro-ondes, remplacez-les simplement par une grande assiette. Vous n'aurez qu'à transvider les pamplemousses dans des bols que vous aurez réchauffés en les passant à l'eau chaude.

Pamplemousses épicés

Tarte au citron

8 min

Temps d'attente : aucun

1 croûte de 9 po/23 cm de biscuits Graham (voir fascicule 35, p. 951)
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
4 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 pincée de sel
1 ¾ tasse/400 ml d'eau bouillante
3 jaunes d'oeufs légèrement battus
2 cuil. à soupe de beurre
le zeste râpé de 1 citron
le jus de 2 citrons
⅝ de tasse/150 ml de crème fouettée

6 PERSONNES

1 Dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, mêlez le sucre, la fécule de maïs, le sel et ¼ de tasse/50 ml d'eau. Faites chauffer le restant de l'eau 2 ou 3 min à MAX. jusqu'à ébullition.
2 Incorporez l'eau chaude au sucre et enfournez 3 ou 4 min jusqu'à ce que le mélange soit très épais, en remuant à chaque minute. Incorporez un peu de ce sirop aux jaunes d'oeufs battus.
3 Versez les jaunes d'oeufs dans le bol en remuant sans cesse. Faites cuire 1 min à MAX. Ajoutez le beurre, le zeste et le jus de citron; laissez refroidir légèrement puis versez dans la croûte. Réfrigérez. Garnissez de crème fouettée.

Tarte au citron

Pamplemousses au xérès

4½ min

Temps d'attente : aucun

3 pamplemousses
⅝ de tasse/150 ml d'eau
¼ de tasse/50 g de cassonade
½ cuil. à café d'épices mélangées
½ cuil. à café de cannelle
4 cuil. à soupe de xérès

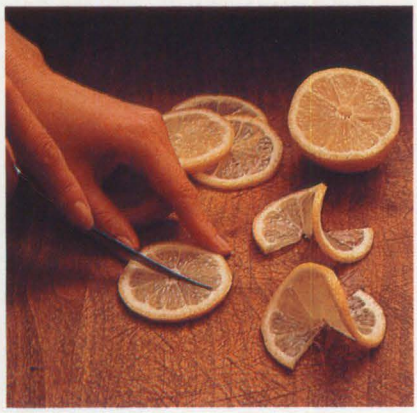
4 PERSONNES

1 Retirez la pelure et la membrane blanche des fruits. Coupez en tranches de ¼ de po/6 mm d'épaisseur dans un plat de service. Retirez les pépins et la membrane centrale. Versez le jus dans un bol. Disposez les tranches dans le plat et réservez.
2 Ajoutez l'eau, la cassonade et les épices au jus et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX. jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Remuez 1 fois.
3 Versez sur les tranches et enfournez 1 ½ ou 2 min à MAX. jusqu'à ce que le tout soit chaud, en retournant les tranches 1 fois. Incorporez le xérès; servez tiède ou refroidi.

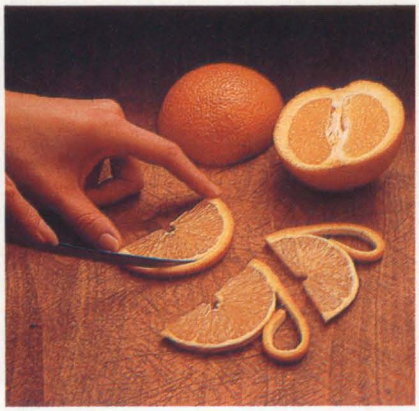
VARIANTE

Agrumes au xérès : suivez la recette en utilisant 2 pamplemousses et 2 oranges.

Décoration des agrumes

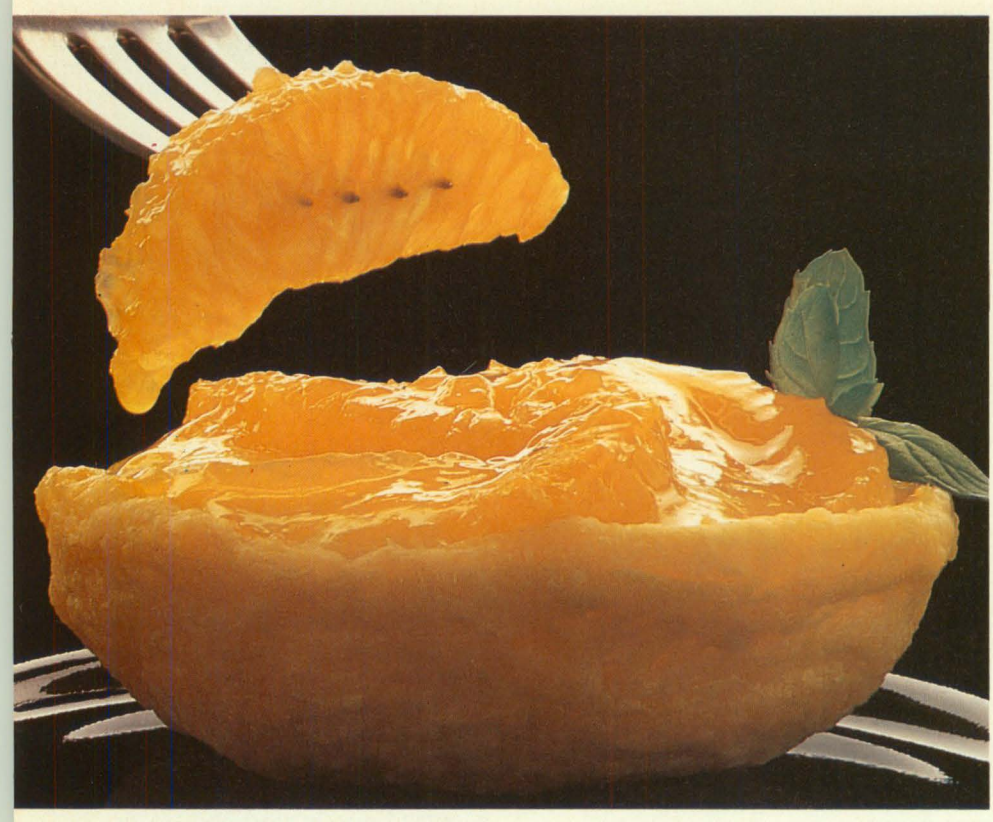


Torsades : *émincez un citron, une lime ou une orange. Coupez du bord jusqu'au centre de la tranche. Tournez les bords coupés en direction opposée.*



Boucles : *coupez le fruit en 2 en partant de la queue. Tranchez le fruit puis coupez les tranches en deux. Détachez la pelure en laissant 1 po/2,5 cm; repliez la pelure contre la pulpe.*

Frange : *coupez une orange ou un pamplemousse en deux. Faites des incisions en diagonale dans la pelure tout autour du fruit. Détachez les quartiers et servez.*



Tartelettes à l'orange

8¾ min

Temps d'attente : aucun

PÂTE

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine coupée en dés
½ tasse/50 g de farine tout usage, tamisée
1 pincée de sel
3 ou 4 cuil. à café d'eau glacée
2 gouttes de colorant alimentaire jaune

GARNITURE

½ recette de crème pâtissière (voir fascicule 34, p. 920)

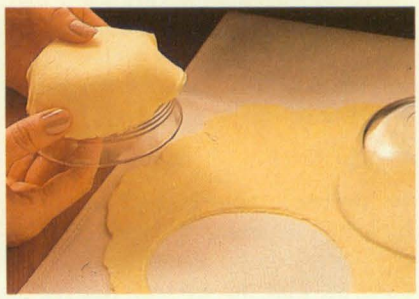
GLACE

1 ½ cuil. à café de sucre
½ cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau
2 gouttes de colorant alimentaire jaune
1 orange

2 PERSONNES

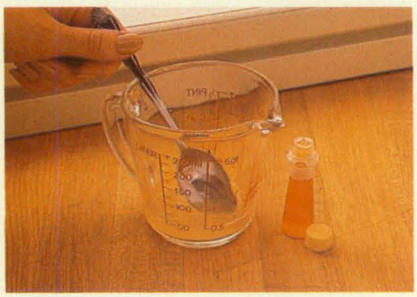
Cuisson des tartelettes à l'orange

Travaillez *le beurre avec la farine et le sel jusqu'à l'obtention d'une fine chapelure. Ajoutez l'eau et le colorant et pétrissez.*

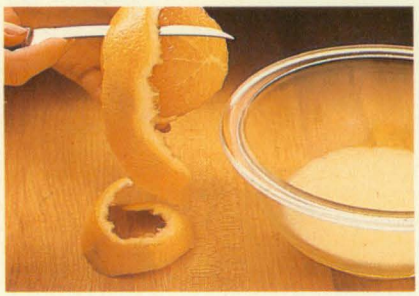


Abaissez *sur une surface farinée sur ⅛ de po/0,03 cm d'épaisseur. Détaillez deux abaisses de 4 ½ po/11,5 cm de diamètre. Recouvrez-en l'extérieur de deux ramequins.*

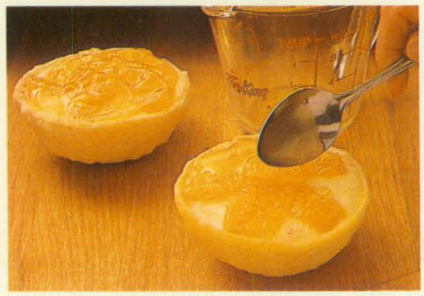
Piquez *la pâte. Enfournez 2 ou 3 min à MAX. jusqu'à ce que la pâte soit feuilletée. Déplacez à chaque minute. Déposez sur une grille et laissez refroidir.*



Mêlez *sucre, fécule et eau dans une tasse à mesurer. Faites chauffer de 45 à 60 s à MAX. jusqu'à ce que le liquide soit clair et épais. Ajoutez le colorant.*



Retirez *la pelure et la membrane de l'orange. Divisez en quartiers (voir méthode, p. 991). Sortez la crème pâtissière du réfrigérateur.*



Dressez *les tartelettes : remplissez chaque abaisse de la moitié de la crème pâtissière; disposez par-dessus les quartiers d'orange; nappez de sauce et réfrigérez. Décorez de menthe fraîche.*

Poulet citronné à l'estragon

18 min

Temps d'attente : 5 min

le jus et le zeste de 1 citron
4 cuil. à soupe de persil haché
2 cuil. à café d'estragon séché
sel et poivre
1 gousse d'ail écrasée
1 poulet de 2 ½ à 3 lb/1,25 à 1,5 kg, coupé en 8 morceaux
4 fines tranches de citron, coupées en deux

SAUCE
le jus de 1 citron
3 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à café de persil haché
1 généreuse pincée de basilic séché
1 pincée de sel
1 cuil. à soupe de beurre

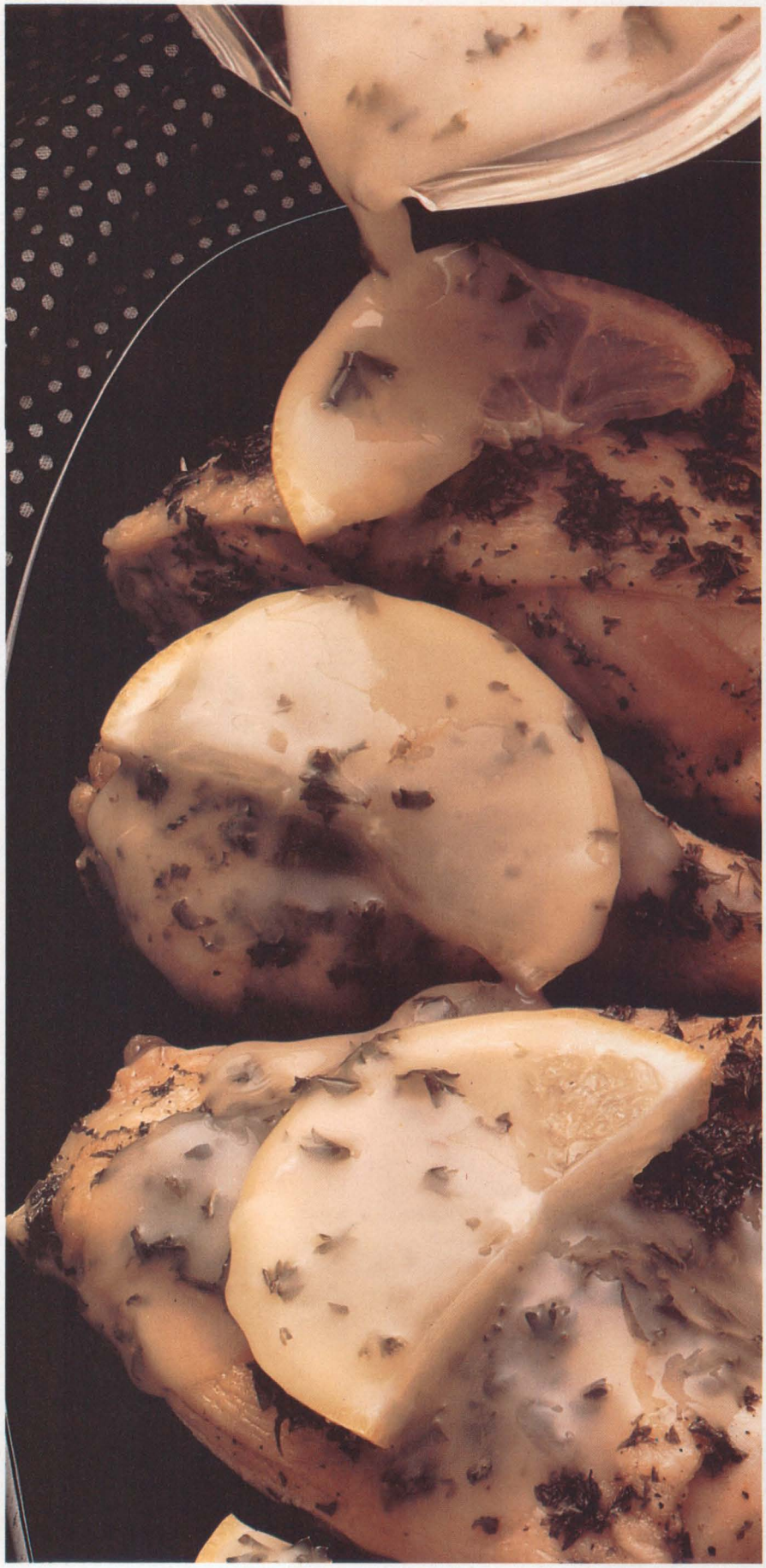
DE 4 À 6 PERSONNES

1 Mêlez le jus et le zeste de citron, les herbes, les assaisonnements et l'ail. Frottez le poulet de ce mélange.
2 Mettez le poulet dans un plat de cuisson. Couvrez et faites cuire de 15 à 20 min à MAX., en déplaçant 3 ou 4 fois.
3 Versez le jus de cuisson dans une tasse à mesurer et réservez. Disposez une demi-tranche de citron sur chaque morceau de poulet et laissez reposer, à couvert, 5 min.
4 Entre-temps, préparez la sauce : ajoutez le jus de citron au jus de cuisson réservé et ajoutez de l'eau pour obtenir ¾ de tasse/175 ml de liquide. Incorporez le restant des ingrédients, à l'exception du beurre.
5 Faites cuire de 3 à 6 min à MAX., jusqu'à ce qu'elle épaississe; remuez 2 ou 3 fois. Assaisonnez, ajoutez le beurre et remuez jusqu'à ce qu'il fonde. Nappez le poulet de sauce et servez.

Poulet citronné à l'estragon

Conseils minceur

Une portion de ce délicieux poulet ne comptera que 225 cal/945 kJ si vous retirez la peau et préparez la sauce sans beurre.



De beaux restes

Si vous en avez assez de toujours apprêter de la même façon vos restes de poulet ou de dinde, ne désespérez pas. Nous vous offrons dans cette chronique six nouvelles façons de les transformer en un rien de temps.

Transformez vos restes de volaille en plats nutritifs et appétissants qui se réchauffent rapidement aux micro-ondes.

Le réchauffage aux micro-ondes de plats de volaille déjà cuits est idéal puisque les aliments ne perdent ni leur saveur ni leur couleur. Même leur texture demeure inchangée. Pour empêcher que la volaille soit trop cuite ou se dessèche, il est important que les morceaux soient coupés de la même grosseur.

Volaille en croûte

Volaille en croûte

12½ min

Temps d'attente : 2 min

10 oz/275 g d'asperges surgelées
2 cuil. à soupe d'eau
6 cuil. à café de fécule de maïs
½ cube de bouillon de poulet, sel et poivre
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 petit oignon haché
1 lb/450 g de dinde ou de poulet cuit, coupé en dés
4 oz/100 g de carottes râpées

PÂTE
1 tasse/100 g de farine tout usage, tamisée
sel
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 gouttes de colorant alimentaire jaune
2 cuil. à soupe d'eau
paprika

4 PERSONNES

Conseils du chef

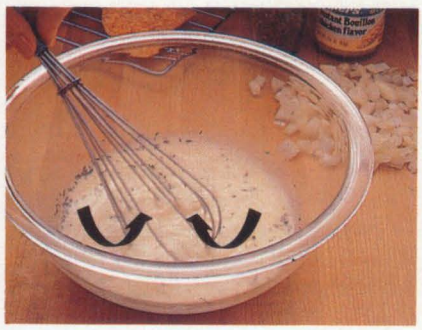
Vous pouvez omettre le colorant jaune; toutefois, il donne à la pâte une teinte plus appétissante. Si vous l'enlevez, saupoudrez généreusement de paprika avant de glisser au four.

Cuisson de la volaille en croûte

Mettez *les asperges et l'eau dans un bol. Couvrez et enfournez de 5 à 7 min à MAX., en remuant à mi-cuisson pour séparer les asperges. Couvrez et laissez reposer 2 min pendant que vous préparez la pâte.*

Mêlez *la farine et le sel; ajoutez le beurre et travaillez jusqu'à l'obtention d'une fine chapelure. Ajoutez à l'eau le colorant alimentaire si désiré; incorporez à la farine et mêlez jusqu'à l'obtention d'une pâte légère.*

Abaissez *en un cercle de 6 po/15 cm de diamètre et coupez en quatre. Piquez à l'aide d'une fourchette et placez sur une feuille de papier ciré. Saupoudrez de paprika et faites cuire 1 ou 2 min à MAX. jusqu'à ce que la pâte soit sèche. Laissez refroidir sur une grille.*



Mêlez *la fécule, le cube de bouillon et les assaisonnements. Ajoutez le lait en fouettant, puis l'oignon et enfournez à MAX. de 2 ½ à 4 min ou jusqu'à ce que le mélange épaississe et que l'oignon soit tendre. Remuez à chaque minute.*

Mettez *la volaille, les carottes et les asperges égouttées dans un bol. Ajoutez la sauce et mêlez bien. Enfournez à MAX. de 3 à 5 min; remuez à toutes les 2 min. Couvrez des morceaux de pâte et faites réchauffer 1 min. Servez chaud.*

Pâtés au poulet

Pâtés au poulet

15 min

Temps d'attente : aucun

1 recette de pâte (voir Volaille en croûte, p. 997)
1 lb/450 g de pommes de terre pelées et coupées en dés de ½ po/12 mm
4 oz/100 g de carottes hachées
1 oignon haché
½ cube de bouillon de poulet émietté
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 cuil. à soupe de persil haché
1 lb/450 g de dinde ou de poulet cuit, coupé en dés
paprika

4 PERSONNES

1 Préparez la pâte selon les indications données à la 2e étape de la recette précédente et réfrigérez 15 min.
2 Dans un bol, mêlez tous les ingrédients de la garniture à l'exception de la volaille. Couvrez et faites cuire de 7 à 10 min à MAX. ou jusqu'à tendreté.
3 Ajoutez la volaille, mêlez bien et répartissez le mélange dans 4 plats individuels.
4 Divisez la pâte en quatre. Abaissez chaque portion sur une surface légèrement farinée et taillez en rondelles de 4 ½ po/11,5 cm de diamètre. Piquez à l'aide d'une fourchette, placez sur une feuille de papier ciré et saupoudrez de paprika.
5 Faites cuire à MAX. 3 ou 4 min ou jusqu'à ce que la pâte se soit asséchée légèrement. Retirez et couvrez-en les plats. Enfournez à MAX. 5 ou 6 min.

Chow mein à la dinde

10 min

Temps d'attente : 5 min

2 branches de céleri tranchées en diagonale
1 oignon haché
8 oz/225 g de champignons tranchés
2 oz/50 g de germes de soja
¼ de poivron rouge épépiné, haché
4 oz/100 g de châtaignes d'eau tranchées
6 cuil. à café de fécule de maïs
¼ de tasse/50 ml d'eau
½ cube de bouillon de poulet émietté
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 lb/450 g de dinde cuite, coupée en dés
2 cuil. à soupe de nouilles pour chow mein croquantes

4 PERSONNES

1 Mettez dans un bol céleri, oignon, champignons, germes de soja, poivron rouge et châtaignes d'eau. Dans un petit bol, mêlez la fécule de maïs et l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse; ajoutez le cube émietté et la sauce soya et incorporez aux légumes.
2 Couvrez et enfournez 5 min à MAX. en remuant 1 fois. Ajoutez la dinde, couvrez et faites cuire encore 5 min à MAX. en remuant 1 fois. Laissez reposer 5 min. Garnissez des nouilles croquantes.

Dinde au paprika

8½ min

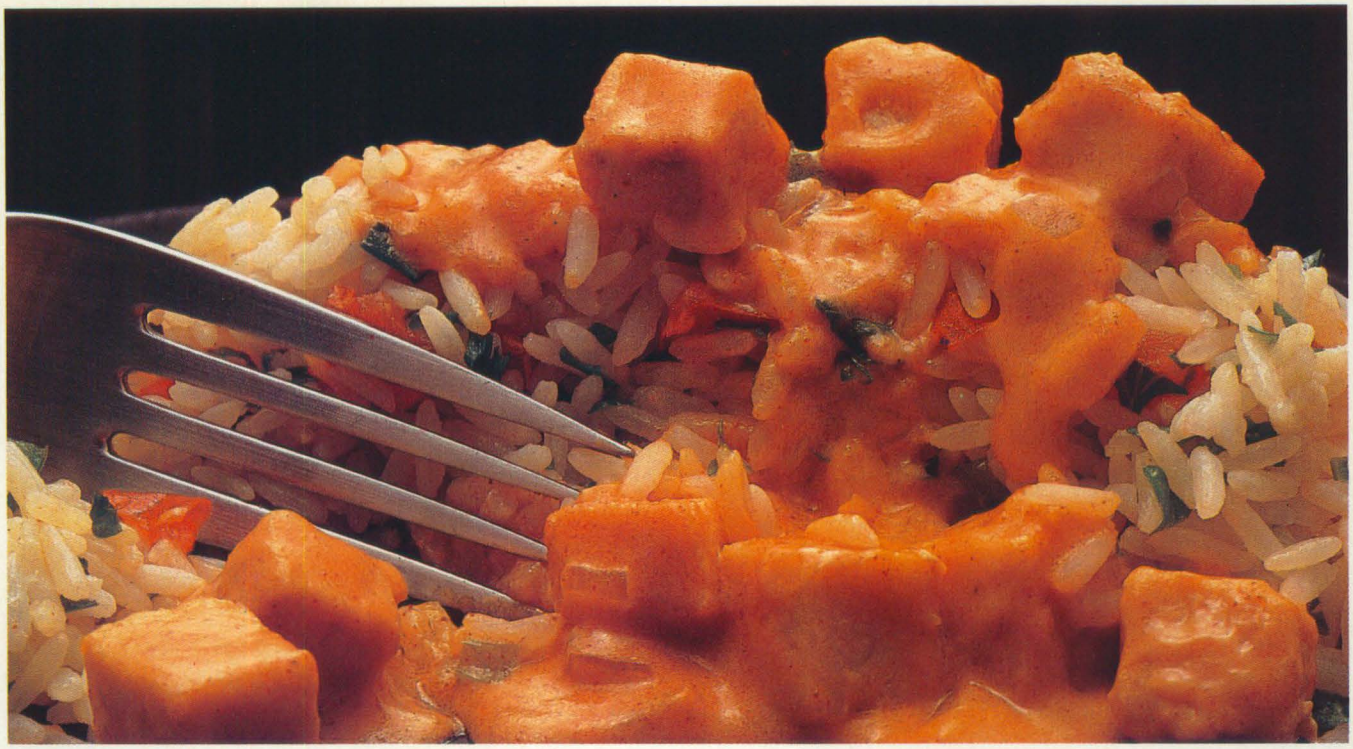
Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de dinde coupée en dés
1 oignon haché
1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cube de bouillon de poulet émietté
1 cuil.à soupe de paprika
1 ¼ tasse/300 ml de lait

4 PERSONNES

1 Mêlez dans un bol la dinde, l'oignon et l'huile. Couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MAX. ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et la dinde chaude.
2 Mettez le beurre dans un bol, couvrez et faites chauffer de 30 à 60 s à MAX. Incorporez la farine, le cube de bouillon émietté et le paprika puis enfournez 1 min à MAX.
3 Ajoutez le lait et faites cuire à MAX. 3 ou 4 min jusqu'à épaississement; remuez 2 fois durant la cuisson. Versez la sauce sur la dinde et faites cuire 2 ou 3 min à MED. en remuant 1 fois. Servez ce plat chaud, accompagné de riz.

Dinde au paprika pour deux : réduisez de moitié les ingrédients. Faites cuire la dinde et l'oignon 1 ½ ou 2 ½ min, la farine et le paprika 30 s et la sauce avec le lait 1 ½ ou 2 min, en remuant à mi-cuisson. Réchauffez ensuite le plat 1 ½ ou 2 ½ min, en remuant 1 fois.



Conseils du chef

La dinde au paprika se réalise tout aussi bien avec du poulet. Servez-le avec du riz bouilli ou des nouilles au beurre si désiré.

Casserole de volaille avec croûtons

9 min

Temps d'attente : aucun

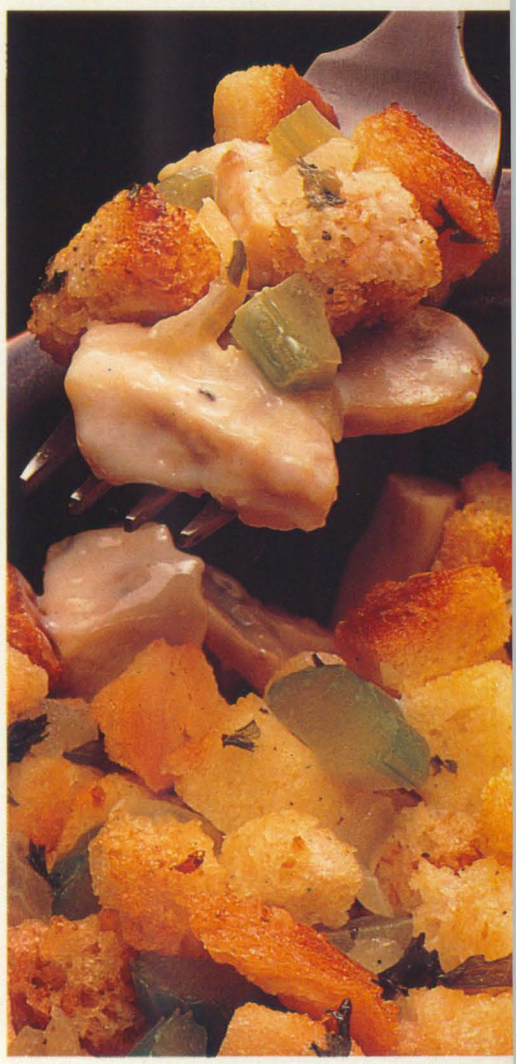
4 oz/100 g de champignons tranchés
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
1 tasse/250 ml de lait
¼ de cuil. à café de sauce Worcestershire
1 lb/450 g de dinde ou de poulet cuit, coupé en dés
1 branche de céleri hachée
1 oignon haché
½ cube de bouillon de poulet émietté
2 tranches de pain de mie coupées en dés de ½ po/12 mm
1 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES

Ci-dessus : *Dinde au paprika*
À droite : *Casserole de volaille avec croûtons*

1 Mettez les champignons et 1 cuil. à café de beurre dans un bol, couvrez et enfournez 1 min à MAX.
2 Incorporez la farine et les assaisonnements, puis le lait. Faites cuire 4 ou 5 min à MAX. jusqu'à épaississement, en remuant à toutes les 30 s. Ajoutez la sauce Worcestershire et la volaille; réservez.
3 Mettez le restant du beurre dans un bol avec le céleri, l'oignon et le cube de bouillon. Couvrez et faites cuire 2 min à MAX. ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres; remuez à mi-temps.
4 Ajoutez le pain et le persil, remuez pour bien enrober et laissez tremper 2 min pour bien absorber l'humidité. Étendez cette préparation sur le dessus de la volaille et enfournez de 2 à 4 min à MAX., jusqu'à ce que le tout soit chaud. Servez sans attendre.

Casserole de volaille avec croûtons pour deux : réduisez de moitié la quantité des ingrédients. Faites cuire les champignons de 35 à 45 s à MAX. et la sauce 1 ou 2 min. Faites cuire les légumes (étape 3) 1 min, et le plat (étape 4) 1 ou 2 min.



Tomates farcies à la dinde

5 min

Temps d'attente : aucun

4 grosses tomates
1 boîte de 14 oz/400g de coeurs d'artichauts, égouttés et coupés en quatre
1 lb/450 g de dinde cuite, coupée en dés
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 gousse d'ail écrasée
1 généreuse pincée de marjolaine séchée
sel et poivre
paprika

4 PERSONNES

1 Coupez une fine tranche sur le dessus de chaque tomate et retirez délicatement la chair. (Vous pouvez la congeler pour un usage ultérieur; voir Notes sur la congélation ci-dessous.)
2 Mêlez dans un bol les artichauts, la dinde, le parmesan, l'ail, la marjolaine et les assaisonnements.
3 Répartissez cette préparation dans les tomates et saupoudrez de paprika. Placez chaque tomate dans un petit bol ou une coupe et faites cuire à MAX. de 5 à 8 min jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

VARIANTES
Remplacez la dinde par du poulet et les coeurs d'artichauts par des pointes d'asperges en boîte coupées en morceaux de 1 po/2,5 cm.

Notes sur la congélation

Faites congeler la pulpe des tomates jusqu'à 6 mois et utilisez-la dans des soupes ou des ragoûts.

Micro-trucs

Lorsque vous faites réchauffer des préparations aux micro-ondes, remuez bien pour que la chaleur se distribue également, réduisant ainsi le temps requis. Si cela n'est pas possible, à cause d'une garniture par exemple, tournez le ou les plats plusieurs fois pendant le réchauffage.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 36

Desserts
Agrumes au xérès 993
Carrés à l'orange 990
Couronne aux fruits 979
Gelée d'agrumes 990
Glace à la crème sure 979
Pamplemousses au xérès 993
Pamplemousses épicés 992
Pamplemousses garnis croustillants 992
Tarte au citron 993
Tarte aux noix 977
Tartelettes à l'orange 994

Légumes
Crème d'asperges 976
Croquettes au fromage 985
Croquettes aux herbes 985
Croquettes de pommes de terre 984
Croquettes dorées 985
Gnocchi à la sauce tomate 987
Gnocchi au fromage 987
Gnocchi aux noix 987
Gnocchi aux pommes de terre 986
Pommes de terre en rosettes 988
Salade de chou et de poivron 975
Salade piquante à la crème sure 977

Pains
Bagels 983
Pain de seigle à la suédoise 982
Pâte à pain riche 981
Petits pains de seigle 981

Volaille
Casserole de volaille avec croutons 999
Chow mein à la dinde 998
Dinde au paprika 998
Pâté étagé 974
Pâtés au poulet 998
Poulet citronné à l'estragon 995
Poulet en cocotte 975
Tomates farcies à la dinde 1000
Volaille en croûte 997

REPAS pour moi

Sandwich au pain doré

Le pain doré est un petit-déjeuner complet en soi et, grâce aux micro-ondes, la préparation en est rapide, facile et propre.

Sandwich au pain doré

4 min

Temps d'attente : aucun

2 tranches de pain de mie
3 cuil. à soupe de cheddar finement râpé
1 oeuf légèrement battu
2 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à café d'oignon déshydraté
¼ de cuil. à café de moutarde préparée
¼ de cuil. à café de persil séché
1 pincée de paprika
1 pincée de poivre
torsade de carotte, pour garnir

1 PERSONNE

1 Mettez une tranche de pain dans une assiette et parsemez-la des deux tiers du fromage. Recouvrez de la deuxième tranche.

2 Mêlez le restant des ingrédients (y compris le reste du fromage), à l'exception de la torsade de carotte. Versez sur le pain en soulevant les bords pour empêcher la préparation de couler en dessous.

3 Faites cuire à découvert 1 ½ ou 2 min à MED. Tournez l'assiette de moitié et laissez cuire à la même chaleur 2 ½ ou 3 ½ min, ou jusqu'à ce que le mélange d'oeuf soit pris. Servez immédiatement garni de la torsade de carotte.